Niveau(x) d'enseignement: 7 Numéro EDUQ : 9570825
Centre d'intérêt: 240

Le Stress, projet d'intervention dans les collèges du territoire du D.S.C. du CHUL / Marie-Berthe Bédard, Danielle Gauthier, Denise Mamel, Diane Martel. -- [Québec] : Université Laval, Centre hospitalier, Département de santé communautaire, 1983.
i, 9, [40] f. ; 28 cm.

Notes bibliogr. au bas des p.

Descripteur(s): *Santé mentale *Stress *Examen *Questionnaire *Collégial (Niveau)

L'objectif de ce projet d'intervention est d'abord de fournir à l'étudiant des moyens de gérer son stress. L'objectif idéal serait d'éliminer toutes les conséquences négatives du stress. Ceci n'étant pas toujours possible, il faudrait alors amener l'étudiant à réduire son stress, à le gérer, à le contrôler. Il s'agissait également de prévenir chez les étudiants l'apparition de problèmes de santé générés par le stress et de diminuer la durée et l'intensité des problèmes de santé liés au stress.

Deux moyens ou démarches d'intervention et de traitement sont proposées: 1. pour atteindre les objectifs de prévention, on propose une démarche de sensibilisation aux causes du stress (exploration des facteurs ou conditions favorables à la santé mentale et des facteurs de risque; information sur ce qu'est le stress; exploration et présentation sommaire des possibilités d'intervention, etc.); 2. pour atteindre les objectifs de traitement, on propose un approfondissement de ce qu'est le stress et de ses mécanismes de fonctionnement; l'identification pour chacun des participants de ses propres indicateurs de stress, de ses propres causes de stress et des causes provenant du milieu, etc.

En annexe, on présente: un inventaire des conditions favorables à la santé mentale et des facteurs de risque pouvant générer un problème; les sortes de stress susceptibles d'être présentes lors d'un examen; un questionnaire sur la préparation des examens; la préparation aux examens; les principes sous-jacents à l'élaboration d'une grille-horaire; la passation de l'examen; un article: "Le stress, c'est quoi?"; des exercices de relaxation; et finalement un questionnaire général de santé.

Type de document: r
Région(s) administrative(s): 03

EDUQ 8570825

LE STRESS

PROJET D'INTERVENTION DANS LES COLLÈGES

DU TERRITOIRE DU D.S.C. DU CHUL

Marie-Berthe Bédard
Danielle Gauthier
Denise Hamel
Diane Martel

Novembre 1983.

INDICE

1- LE PROJET

		Page
1.1	Justification, problématique	1
1.2	Objectifs: général, spécifiques	6
1.3	Population visée	7
1.4	Les moyens ou démarches d'intervention	7
1.4.1	Pour atteindre les objectifs de prévention	7
1.4.2	Pour atteindre les objectifs de traitement	8

2- LE MATÉRIEL D'APPOINT

. Schéma des démarches d'intervention.

. Inventaire des facteurs ou conditions favorables à la santé mentale et des facteurs de risque pouvant générer un problème.

. Illustration du mécanisme du stress: "Tracking the Chemistry of stress".

. "Le Stress c'est quoi?" tiré de "CLSC Santé" vol. 2, no 4, déc. 78 p. 3.

1.1 JUSTIFICATION, PROBLÉMATIQUE

Pourquoi avoir choisi d'intervenir sur la santé mentale, plus précisément sur le stress, au niveau collégial?

En fait, ce choix est l'expression d'une préoccupation commune aux étudiant(e)s et à notre groupe de travail (en accord avec les orientations du DSC du CHUL face à la santé mentale).

En 1982, à la suite d'une demande des directeurs des services aux étudiants, un comité de santé, formé de représentants du MEQ et des collèges, était chargé d'élaborer un instrument sur les besoins de santé des étudiant(e)s. Un questionnaire, où la problématique de la santé était "posée dans une perspective globale et systématique", fut donc distribué à environ 10% des étudiant(e)s québécois(e)s de niveau collégial.

Dans l'analyse globale, parue en juin '83[1], il ressort une forte préoccupation des étudiant(e)s face au stress et à la qualité de vie. Un pourcentage important des étudiant(e)s présente des problèmes reliés au stress: 51.5% disent se sentir nerveux et tendus, 60.5% fatigués et 20.4% insomniaques. Les pourcentages de "nerveux" et "tendus" devancent donc de beaucoup ceux des étudiant(e)s qui ont exprimé des problèmes face à l'alcool ou aux drogues par exemple (3.5% à 7.9%).

Y aurait-il donc lieu, de modifier nos interventions en santé scolaire? 76.1% des répondants aimerait connaître les moyens pour mieux se relaxer, et 64.2% aimerait compter sur une action du collège.

Il devient difficile après cette analyse, d'ignorer le problème du stress si fortement exprimé par la population étudiante.

Cette préoccupation nous apparaît tout à fait justifiée lorsque nous regardons les réponses et conséquences du stress à court et à long terme: des conséquences sur la qualité de vie des individus, de la communauté,

---

(1) Québec, MEQ - Les besoins de santé des élèves du collégial: analyse globale - (juin '83).

et pour être plus terre à terre, sur nos coûts de santé.

Quelques statistiques nous éclairent sur l'ampleur du problème:

- on évalue à environ 10% le taux d'alcoolisme dans notre population.
- le 1/3 des lits d'hôpitaux est occupé par des gens requérant des soins psychiatriques.
- récemment le Conseil des affaires sociales et de la famille publiait un rapport d'où il ressort que les troubles mentaux "prennent la part la plus importante des dépenses publiques de santé au Québec"(2).
- on évalue que 50% des raisons de consultations médicales sont d'ordre psychosomatiques.

Pour ce qui est de la population qui nous intéresse, voici quelques données plus spécifiques:

- près de 40% des chômeurs québécois ont moins de 24 ans(3). Or, plusieurs recherches ont déjà mis en relief le parallèle entre la hausse du taux de chomâge dans une région et la remontée, quelques mois plus tard, des problèmes de santé mentale.
- chaque année 50,000 jeunes abandonnent l'école au Québec (environ 10%), soit approximativement 2,050 sur le territoire du DSC du CHUL(4).
- le taux de mortalité par suicide chez les adolescents (2e cause de mortalité dans ce groupe d'âge, après les accidents) est passé de 5.2/100 000 h à 32.1/100 000 h entre 1950-'54 et 1975-'79 (15-29 ans); et ceci, sans compter les tentatives qu'on évalue de 6 à 7 fois plus

---

(2) RICHER, Anne. Les Québécois vivent plus vieux, mais sont malades plus longtemps. La Presse 12 novembre '83 p. A-4.

(3) Convergence vol. IV no 1, été '83 p. 16.

(4) AYOTTE, V., M. Breton, S. Montreuil. Éléments pour constituer une problématique santé communautaire concernant les adolescents du territoire du DSC du CHUL, mai '82 p. 199.

élevées que les taux de décès(5).

- D'après le rapport du Conseil des affaires sociales, c'est chez les adolescents et les jeunes adultes, que le coût relatif des problèmes de santé mentale est le plus manifeste(6).

- De 5 à 10% des adolescentes québécoises deviennent enceintes chaque année et ce de plus en plus jeunes. Au cours des années '76 à '81, le nombre de grossesses chez les adolescentes de 15 ans et moins a doublé(7).

De toute évidence, les raisons pour justifier une intervention en santé mentale ne manquent pas. De plus, si les changements et les déconditionnements (ex.: la consommation abusive de médicaments), rencontrent beaucoup de résistance chez les adultes, il nous apparaît d'autant plus important de travailler avec les plus jeunes.

Maintenant comment aborder le problème, et dans quelle perspective?

Traditionnellement, les services de santé en milieu scolaire se sont surtout occupé de dépistage, de vaccination, de consultations individuelles, d'information (sécurité, drogue et alcool, contraception, nutrition). Ces interventions, souvent ponctuelles, sont en partie à l'image de nos services de santé. On offre des soins curatifs et une certaine information sur la prévention, ce qui donne bonne conscience à tout le monde. Sans vouloir minimiser cette approche, on ne peut quand même passer sous silence l'échec relatif du modèle. Par exemple, bien qu'on parle de contraception dans les écoles, le taux de grossesse chez les adolescentes n'en a pas moins augmenté.

---

(5) CHARRON, Marie-France. Le suicide au Québec. Carrefour des affaires sociales, vol. 5 no 1 p. 23.

(6) ROWAN, Renée. Un bilan de la santé des Québécois. Le Devoir, 12 novembre '83 p. 2.

(7) JOYAL, Alain. Point de vue sur une autre approche de la santé des jeunes. Congrès ASPQ, octobre 1981.

Très peu d'expériences ont été tentées à date en vue d'améliorer la santé mentale des individus et de la collectivité.

C'est en favorisant l'approche préventive que nous aimerions répondre aux besoins des étudiants, et ceci pour ne pas retomber dans le piège de la consommation de services. Là où persiste cette illusion de pouvoir atteindre le but ultime qui est la non souffrance (l'asepsie psychologique et physique). En effet, les adolescents, bien que moins consommateurs, n'ont pas nécessairement une meilleure prise en charge et conscience de leur pouvoir face à leur propre santé. Le rapport, antérieurement mentionné[1], est très significatif à ce sujet; les étudiants expriment de nombreuses demandes de "services" auprès de leur collège.

Qu'entendons-nous par prévention? Naomi Rae-Grant[2], pédopsychiatre, nous en donne une définition assez large. Selon elle, la prévention primaire serait:

- une tentative de limiter l'incidence de nouveaux cas de maladie, d'invalidité et de troubles fonctionnels dans une population.
- l'atténuation des stress dus à l'environnement.
- l'amélioration de l'immunité individuelle et collective au stress.
- le développement du potentiel optimal.
- la promotion de la compétence dans son sens le plus large ou de ce que Toffler a appelé "l'art de s'en tirer".
- les activités bénéficiant à des groupes de personnes.
- l'amélioration de la qualité de vie dans les populations-cibles.
- l'amélioration de la santé générale de la population enfantine.

Cette description des possibilités de la prévention nous permet d'entrevoir des pistes intéressantes et dynamiques pour nos interventions futures, auprès des étudiant(e)s du collégial.

---

(1) Québec, MEQ - Op. cit., p. 29.

(2) RAE-GRANT, Naomi. La prévention: une approche multidimensionnelle qui exige une contribution multidisciplinaire.

Plus spécifiquement les objectifs du projet proposé dans les pages suivantes s'intègrent bien à cette vision de la prévention.

1.2 OBJECTIFS

Les objectifs ce ce projet sont:

1) Objectif général

Fournir à l'étudian(e) des moyens de gérer son stress. L'objectif idéal serait d'éliminer toutes les conséquences négatives du stress. Ceci n'étant pas toujours possible, il faudrait alors amener l'étudiant(e) à réduire son stress, à le gérer, à le contrôler.

2) Objectifs spécifiques

2.1 Prévention

Prévenir chez les étudiant(e)s du collège, l'apparition de problèmes de santé générés par le stress.

2.2 Traitement

Diminuer chez les étudiant(e)s, du collège, la durée et l'intensité des problèmes de santé liés au stress.

Le tableau qui suit nous signale ce qu'il faudrait faire, au niveau de l'individu et de l'environnement, pour atteindre nos objectifs de prévention et de traitement.

TABLEAU 1[1]

OBJECTIFS, NIVEAUX ET STRATÉGIES D'INTERVENTION

Niveaux et stratégies / Objectifs	Prévention		Traitement	
	Promotion de la santé	Protection de la santé	Dépistage (évaluation)	Traitement
Individu	Favoriser l'acquisition des habiletés nécessaires à maîtriser l'environnement	Éduquer pour augmenter la capacité à réagir ou à gérer les événements stressants	Sensibiliser l'étudiant(e) à l'importance de détecter lui-même les premières manifestations du problème	Fournir un support rapide et efficace
Environnement	Promouvoir un environnement social (familial, travail scolaire, etc.) économique et politique favorable à la production de la santé mentale	Neutraliser les facteurs psycho-sociaux, économiques et politiques de l'environnement associés à un problème	Sensibiliser les milieux sociaux, économiques et politiques à identifier les facteurs pathogènes liés à la nature et au fonctionnement du milieu	Transformer les milieux (l'environnement) en intervenant sur les facteurs pathogènes liés à la nature et au fonctionnement du milieu

1.3 POPULATION VISÉE

Les interventions suggérées viseraient toute la population des CEGEP.

En effet, nous pensons que tous les étudiant(e)s vivent des stress, négatif ou positif, et que tous doivent être en condition d'y faire face. Pour ce motif, le projet s'adresserait à tous les étudiant(e)s.

1.4 LES MOYENS OU DÉMARCHES D'INTERVENTION

Pour atteindre nos objectifs de prévention et de traitement, nous proposons 2 moyens ou démarches d'intervention.

1.4.1 Pour atteindre les objectifs de prévention

Pour atteindre ces objectifs, on propose une démarche de sensibilisation aux causes du stress.

---

(1) Adapté de Denys Bernier: Projet: Elaboration d'un programme de prévention en santé mentale, à l'intention des personnes âgées de 65 ans et plus - DSC-Lévis, janv. 83, p. 13.

1. Avec les étudiant(e)s, exploration (type inventaire) des facteurs ou conditions favorables à la santé mentale et des facteurs de risque. La présence de ces facteurs de risque provocant l'apparition d'un stress, lequel s'il n'est pas bien "géré ou contrôlé" peut générer des problèmes de santé.

2. Information sur ce qu'est le stress et sur ses mécanismes de fonctionnement.

3. Connaissance et prise de conscience individuelle et collective, d'indicateurs psychologiques et somatiques du stress de même que de certains "comportements - réponses" qui sont fréquemment adaptés en situation stressée.

4. Exploration et présentation sommaire des possibilités d'intervention, tant au niveau de l'individu que de l'environnement.

Toute cette démarche s'effectuerait dans le but d'atteindre les objectifs déjà mentionnés au chapitre de la "prévention" - cf. p.

1.4.2 Pour atteindre les objectifs de traitement

Ici encore, c'est une démarche en différents points, que nous proposons.

1. Approfondissement de ce qu'est le stress et de ses mécanismes de fonctionnement.

2. Identification pour chacun(e), des participant(e)s, de ses propres indicateurs de stress (psychologiques, somatiques) et des "comportements-réponses", qu'il(elle)s adoptent.

3. Identification pour chaque participant(e) de ses causes de stress.

Jusqu'ici, les étapes mentionnées s'adressent aux étudiant(e)s comme comme individus, mais touchent tant des aspects individuels que collectifs ou environnementaux du stress.

A partir de maintenant, l'on peut faire le choix d'intervenir soit sur l'individu, soit sur l'environnement ou soit encore sur les deux à la fois.

Au niveau de l'individu

Connaissances et choix d'un mode de gestion de son stress.

Le choix pourrait se faire entre les méthodes suivantes ou autres si besoin:

- Training autogène
- Réflexologie
- Yoga
- Méditation
- Massage
- Tout autre moyen de relaxation.

Au niveau de l'environnement

Selon les causes qui auront été identifiées dans le milieu concerné, différentes actions de préférence à caractère collectif pourront être entreprises:

- Pression sur les décisions politiques:
  - . articles de journaux
  - . pétitions
  - . conférence
  - . etc.
- Favoriser et développer des canaux de communication et d'échange.
- Favoriser la concertation et la collaboration entre les différents groupes et organismes oeuvrant dans le milieu.
- Etc.

LA PRÉVENTION DU STRESS CHEZ LES ÉTUDIANT(E)S, DES CEGEP

INVENTAIRE DES FACTEURS OU CONDITIONS FAVORABLES À LA SANTÉ MENTALE ET DES FACTEURS DE RISQUE POUVANT GÉNÉRER UN PROBLÈME. (NIVEAU DE L'INDIVIDU ET DE L'ENVIRONNEMENT)

Matériel d'appoint pour la démarche de sensibilisation préventive aux causes du stress.

OBJECTIFS EN SANTÉ MENTALE EN FONCTION DES LIEUX, NIVEAUX, STRATÉGIES

Niveaux et stratégies / Objectifs	Prévention		Traitement	
	Promotion de la santé	Protection de la santé	Dépistage (évaluation)	Traitement
Individu	Favoriser l'acquisition des habiletés nécessaires à maîtriser l'environnement	Éduquer pour augmenter la capacité à réagir ou à gérer les événements stressants	Sensibiliser l'étudiant(e) à l'importance de détecter lui-même les premières manifestations du problème	Fournir un support rapide et efficace
Environnement	Promouvoir un environnement social (familial, travail scolaire, etc.) économique et politique favorable à la production de la santé mentale	Neutraliser les facteurs psycho-sociaux, économiques et politiques de l'environnement associés à un problème	Sensibiliser les milieux sociaux, économiques et politiques à identifier les facteurs pathogènes liés à la nature et au fonctionnement du milieu	Transformer les milieux (l'environnement) en intervenant sur les facteurs pathogènes liés à la nature et au fonctionnement du milieu

INVENTAIRE DE FACTEURS LIÉS AU STRESS AU NIVEAU DE L'INDIVIDU

FACTEURS OU CONDITIONS FAVORABLES À LA SANTÉ MENTALE	FACTEURS DE RISQUE
1- Réseaux de communication satisfaisants Ces réseaux doivent satisfaire les besoins: 1) appartenance 2) amitié (pair) 3) vie amoureuse 4) vie sexuelle	1- Isolement social - difficulté ou manque d'intégration: ex.: l'étudiant(e) qui arrive de la campagne. - absence de relations interpersonnelles significatives. - absence de vie sexuelle, ou vie sexuelle non satisfaisante. - prostitution.
2- Vie académique 2.1 Satisfaction, intérêt académique: . cours conformes à l'orientation. . contenu de cours approprié. . relation enseignants/étudiant(e)s positive. . charge de travail réaliste, pondérée.	2- Vie académique 2.1 Insatisfaction académique: . peu ou pas de liens entre les cours et l'orientation. . contenu de cours sans intérêt. . mauvaises relations étudiant(e)s/enseignant(e)s . surcharge de travail.
2.2 Organisation et gestion efficace du temps de l'étudiant(e): . bonne méthode de travail. . intégration d'un temps de loisir.	2.2 Organisation et gestion inefficace du temps de l'étudiant(e): . mauvaise méthode de travail. . absence d'un temps de loisirs.
2.3 Possibilités d'exprimer sa créativité: . choix de loisirs personnels. . place à l'initiative personnelle. . etc.	2.3 Absence de moyens d'expression: . choix de loisirs limité. . initiative personnelle réprimée, brimée.

INVENTAIRE DE FACTEURS LIÉS AU STRESS, AU NIVEAU DE L'ENVIRONNEMENT

FACTEURS OU CONDITIONS FAVORABLES À LA SANTÉ MENTALE	FACTEURS DE RISQUE
1- Environnement physique:	1- Environnement physique:
- logement (résidence, chambre, appartement): aération et espaces adéquats, propreté, intimité, calme, etc.	- logement (résidence, chambre, appartement): promiscuité, bruit, malpropreté, etc.
- établissement scolaire: . construction exempte de risques d'accident. . règlementation sur le tabac. . règlementation du niveau de bruit. . etc.	- établissement scolaire: . présence de risques d'accident. . lieux enfumés - tabagisme. . bruit élevé. . etc.

FACTEURS OU CONDITIONS FAVORABLES À LA SANTÉ MENTALE	FACTEURS DE RISQUE
2- Environnement socio-économique	2- Environnement socio-économique
2.1 Finance - Revenu	2.1 Finance - Revenu
Revenu suffisant assuré soit par:	Revenu insuffisant - inadéquat:
. prêt & bourse.	. marché du travail fermé, limité.
. famille	. travail mal rémunéré.
. travail: accessibilité du travail à temps partiel. travail bien rémunéré.	. exploitation du(de la) jeune travailleur(euse) non syndiqué(e).
. respect des droits des travailleur(euse)s.	
- Accessibilité au transport.	- Coût du transport trop élevé.
2.2 Famille	2.2 Famille
Organisation familiale qui satisfait les besoins:	. étudiant(e), chef de famille monoparentale.
. d'autonomie	. difficulté de relation parents/enfants.
. d'affection	. choix d'orientation non conforme aux désirs de la famille.
. matériels	. crises au sein des familles: séparation, mort, divorce, déménagements etc.
. etc.	

FACTEURS OU CONDITIONS FAVORABLES À LA SANTÉ MENTALE	FACTEURS DE RISQUE
2.3 Environnement scolaire Système scolaire qui répond aux besoins des jeunes: . établissement d'un lien adéquat entre le secondaire et le collège, période de transition. . plan de cours conforme au marché du travail. . création de lieux, groupes et projets d'appartenance. . etc.	2.3 Environnement scolaire Système scolaire monstrueux, dépersonnalisé, gigantesque: . fossé entre secondaire et collégiale. . ne répond pas aux besoins du marché du travail. . manque d'information sur les procédures et règlements pédagogiques.
2.4 Perspectives d'avenir . possibilité d'emploi. . emploi correspondant à la formation. . modèle de société qui motive les jeunes et réponde à leurs attentes.	2.4 Perspectives d'avenir . manque de débouché, d'emploi. . modèle de société, valeurs, non conformes aux aspirations des jeunes - (ex.: pouvoir, guerre, course aux armements, etc.).

DÉMARCHE PRÉVENTIVE DE SENSIBILISATION

INDICATEURS DE STRESS ET "COMPORTEMENTS - RÉPONSES"

1. Indicateurs psychologiques

- état dépressif
- anxiété
- irritabilité
- fatigue
- insatisfaction envers ses études, son travail, etc.

2. Indicateurs somatiques

- douleurs musculo-squelettiques
- manifestations dermatologiques
- disfonctions gastro-intestinales
- troubles neurologiques
- manifestations cardio-vasculaires
- troubles de la sphère uro-génitale
- maux de tête, migraine
- élévation de la tension artérielle
- élévation du rythme cardiaque
- difficulté respiratoire
- sueurs
- insomnie
- etc.

3. "Comportements-réponses" au stress

- consommation de médicaments
- consommation d'alcool
- consommation de drogues
- prostitution
- violence → physique
  → verbale
- vandalisme
- idées suicidaires - suicide
- isolement
- boulimie
- anorexie mentale
- dépression
- troubles de l'appétit
- perte ou gain excessif de poids
- problèmes sexuels
- etc.

ANNEXE 3

LE MATÉRIEL UTILISÉ

DEPISTAGE DES DIFFERENTES FORMES DE STRESS

OBJECTIF

Apprendre à identifier la sorte de stress qui est présente lors d'un examen.

PROCEDURES

a) Aspects techniques

Cet exercice s'adresse à 10-12 participants et dure environ 1 heure. Le matériel utilisé est composé d'une feuille illustrant quatre sortes de stress.

b) Consignes

Première partie: Prenez le temps d'identifier les différents comportements que vous avez la veille de l'examen, le moment qui précède l'examen et l'heure qui suit l'examen. Chaque comportement fait l'objet d'une phrase (15 minutes).

Communiquez ensuite ces comportements à un voisin de façon à ce que chaque comportement soit bien identifié (10 minutes).

Deuxième partie: Lisez attentivement la feuille qui décrit quatre stress et essayez pour vous-même d'identifier lequel de ces stress vous caractérise le plus.

Partagez votre analyse avec le même voisin que tantôt.

c) Retour

Chacun indique la sorte de stress qui le caractérise le plus.

LES SORTES DE STRESS SUSCEPTIBLES

D'ETRE PRESENTS LORS D'UN EXAMEN

1° Le stress vital

Durant un examen, on peut rencontrer différents stress. Le premier, normal, est celui qu'on éprouve dans l'attente de l'inconnu: les questions d'examen.

2° Le stress des évaluations

Le second stress peut être parfois le symptôme d'une difficulté plus profonde et d'une façon de réagir qui s'étend à plusieurs domaines. On perd ses moyens quand on se sent évalué, on devient gauche, c'est le brouillard qui s'épaissit, on frissonne, on tremble, on perd les pédales. Et pourtant, on savait sa matière. On l'avait bien préparée. Dans ces cas, on peut facilement aviser en consultant la bonne personne-ressource.

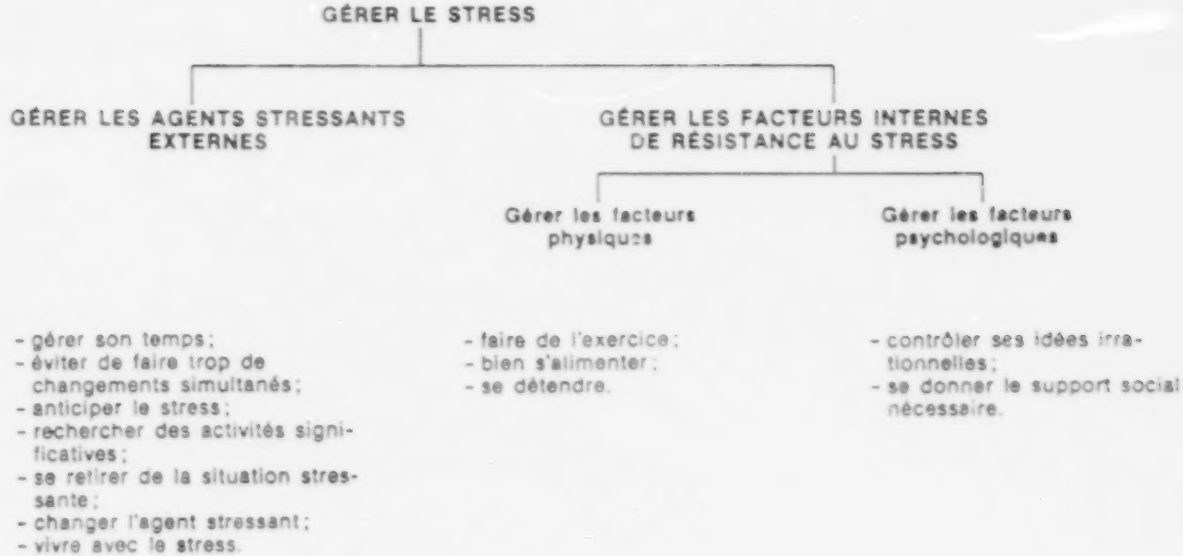
3° Le stress du chauffage à blanc

Un troisième stress peut survenir qu'on pourrait appeler le stress du chauffage à blanc. Il apparaît quand on s'est chauffé à blanc la veille pour rattraper le temps perdu. A l'examen, les idées scintillent en désordre, elles se séparent sans qu'on puisse les raccrocher ensemble. Pourquoi?

4° Le stress du questionnaire

Un quatrième stress apparaît aussi parfois quand on ne sait pas dominer sa feuille de questionnaire.

Principales stratégies de gestion du stress


GÉRER LE STRESS
GÉRER LES AGENTS STRESSANTS EXTERNES
GÉRER LES FACTEURS INTERNES DE RÉSISTANCE AU STRESS
Gérer les facteurs physiques
Gérer les facteurs psychologiques
- gérer son temps;
- éviter de faire trop de changements simultanés;
- anticiper le stress;
- rechercher des activités significatives;
- se retirer de la situation stressante;
- changer l'agent stressant;
- vivre avec le stress.
- faire de l'exercice;
- bien s'alimenter;
- se détendre.
- contrôler ses idées irrationnelles;
- se donner le support social nécessaire.

QUESTIONNAIRE SUR LA PREPARATION DES EXAMENS

Voici quelques questions susceptibles de vous aider à identifier les habitudes ou les comportements qui sont adéquats ou inadéquats lorsque vous préparez un examen.

Répondez par un oui ou un non à chacune des questions.

Préparation à long terme

	OUI	NON
1. Au cours du trimestre, j'assiste régulièrement aux cours	___	___
2. Au cours du trimestre, je revise périodiquement mes notes de cours et je fais mes lectures au lieu d'attendre à la dernière minute	___	___
3. Au cours du trimestre, lorsque j'étudie, je fais des plans, des schémas, des résumés pour m'aider à comprendre et à organiser l'information	___	___
4. Lorsque j'étudie, je considère que je suis efficace, i.e. que je perds rarement mon temps	___	___

Préparation à court terme (2 à 3 semaines avant les examens)

1. Avant la période des examens, je me fais un horaire de travail pour m'aider à organiser ma revision	___	___

	OUI	NON
2. Afin de bien planifier mon horaire de travail pour la période des examens, je m'organise pour connaître:		
a) la date de l'examen	___	___
b) la matière précise sur laquelle portera l'examen	___	___
c) le type d'examen prévu	___	___
3. J'évalue pour chaque examen le temps de préparation à allouer et ce, en tenant compte de la quantité de travail à faire et du degré d'importance et de difficulté de la matière	___	___
4. Lorsque je planifie mon horaire de travail, je prévois des "blocs de travail" d'une durée d'une heure à une heure et demie et je prévois aussi des moments de détente	___	___
5. Lorsque j'étudie un examen, je revise mes notes de cours, mes résumés de lecture et je me fais des schémas et des plans	___	___
6. Lorsque j'étudie un examen, je me fais une liste des questions susceptibles d'être posées à l'examen et j'essaie d'y répondre	___	___
7. Pendant la période des examens, je prends le temps:		
a) de bien manger	___	___
b) de bien dormir	___	___
c) de me détendre en faisant de l'exercice	___	___

Passation des examens

	OUI	NON
1. Lorsque je reçois le questionnaire de l'examen, je prends le temps de bien lire les directives et les questions avant de commencer à répondre	___	___
2. Au début de l'examen, je calcule le temps à allouer à chacune des questions	___	___
3. Dans un examen à développement, je prends le temps de faire un plan de ma réponse avant de commencer à répondre	___	___
4. Avant d'aller porter ma copie d'examen, je prends le temps de relire et de vérifier mes réponses	___	___

Interprétation des résultats

- Les réponses "OUI" vous indiquent les habitudes qui s'avèrent adéquates et qui vous assure une bonne préparation aux examens.

- Les réponses "NON" vous indiquent les habitudes que vous auriez avantage à développer et à intégrer à votre méthode de travail. Cela vous assurerait une préparation aux examens plus efficace et moins stressante.

PREPARATION AUX EXAMENS

A long terme

- Assister aux cours
- Prendre des notes durant le cours et les reviser avant le cours suivant
- En faisant les lectures obligatoires, souligner les points importants
- Faire des résumés à la fin de chaque chapitre de lecture: en vérifier le contenu dans le texte
- Organiser la matière dans un ordre logique en faisant des diagrammes ou des schémas
- Travailler au jour le jour

Il n'existe aucune recette-miracle pour parer au manque de préparation à long terme. Des séances d'étude massive la veille de l'examen peuvent vous aider, mais seule la revue fréquente de la matière tout au long du trimestre peut vous permettre d'atteindre un haut niveau d'assimilation et de mémorisation de la matière.

A court terme

- Informez-vous des dates d'examen, des types (examen objectif, traditionnel ou mixte), du matériel à étudier, et de la durée de l'examen. Faites votre échéancier, ou inscrivez vos dates sur votre calendrier. Vous éviterez ainsi les mauvaises surprises.

. Commencez à vous préparer deux ou trois semaines avant chaque examen: élaborez votre horaire d'étude hebdomadaire et quotidien. Arrangez-vous pour respecter cet horaire en vous récompensant quand vous y êtes fidèle (permettez-vous un petit extra: un film, un souper au restaurant, etc.). En commençant à étudier ainsi, vous travaillerez moins sous pression et n'en obtiendrez qu'une meilleure assimilation.

. Faites-vous un devoir d'assister aux derniers cours précédant l'examen: des informations importantes y sont fréquemment données sur l'examen même.

. Plutôt que de relire compulsivement vos notes et les textes obligatoires, faites-vous un résumé dès la première lecture, et vérifiez-en le contenu pour le compléter. Cela vous aidera à faire des liens et à comprendre la matière.

. Si vous avez à mémoriser de longues listes de dates, de mots ou de concepts, donnez-vous des trucs: vous pouvez soit les apprendre en les chantant sur un air populaire, soit les retenir par un acronyme composé par la première lettre de chaque mot à mémoriser, ou par n'importe quel moyen qui peut vous aider à trouver une structure logique dans ce que vous avez à apprendre.

. Essayez de trouver des questionnaires des années antérieures et répondez-y. Sinon, faites-vous des questions d'examen et

répondez-y sans avoir recours aux textes. Vérifiez vos réponses et revoyez-y plus particulièrement les points difficiles.

. La veille de l'examen ne devrait servir que de revue de l'ensemble de la matière. Cette revue est importante, sans être une panacée. Revoyez vos résumés et les points problématiques de la matière. Réservez-vous une bonne nuit de sommeil: si vous arrivez épuisé(e) à l'examen, vos résultats ne peuvent que s'en ressentir.

Christiane Côté, psychologue

PRINCIPES SOUS-JACENTS A L'ELABORATION D'UNE GRILLE-HORAIRE

. Il est illusoire de penser que vous pouvez accorder plus que 10 heures par jour à vos activités académiques (incluant les cours, les travaux et l'étude), sans que cela ne nuise considérablement à votre équilibre physique et émotif. De plus, votre performance et votre productivité en seraient affectées sérieusement.

. Gardez-vous au moins une heure de loisirs par jour. Faites quelque chose qui vous distraira de vos études: votre concentration ne s'en trouvera que meilleure après.

. Conservez de saines habitudes de vie. Alimentez-vous convenablement, faites du sport et veillez surtout à dormir suffisamment (au moins sept heures de sommeil par nuit, ou plus, selon vos besoins personnels). Si vous ne faites pas attention, vous arriverez fatigué(e) et en mauvaise forme à l'examen, et ne pourrez ainsi fournir votre plein rendement.

. Revoyez plusieurs fois votre matière avant l'examen. Même si vous avez retenu 90% de la matière après une séance d'étude, vous ne vous souviendrez que de 10% une semaine plus tard. Vous devez donc revoir le matériel le plus souvent possible avant l'examen, afin de consolider votre apprentissage.

. La recherche démontre que plusieurs courtes périodes d'étude sont beaucoup plus efficaces qu'une seule session. Comme dans le sommeil, les cycles d'éveil sont d'une durée approximative d'une heure et demie. Pour augmenter votre productivité, reposez-vous ou changez-vous les idées après une heure ou une heure et demie d'étude: dépassé ce laps de temps, votre capacité de concentration devient saturée.

. Après avoir pris en considération chacun des points ci-haut mentionnés, procédez à l'élaboration de votre grille-horaire.

Cnristiane Côté, psychologue

PASSATION DE L'EXAMEN

. Evitez systématiquement les discussions de dernière minute sur la matière ou sur l'examen: cela ne fera qu'augmenter votre niveau d'anxiété et brouillera votre mémoire.

. Essayez de respirer profondément si votre tension devient trop élevée: cela vous aidera à relaxer.

. Quand vous recevez votre copie d'examen, lisez attentivement les instructions: devez-vous répondre à <u>toutes</u> les questions ou à une <u>partie optionnelle</u> d'entre elles? Si c'est un examen objectif, la correction en est-elle négative (+1 pour les bonnes réponses et -1 pour les mauvaises?) Quelle est la limite de temps?

. Survolez l'ensemble de l'examen et struturez le temps à votre disposition. Calculez le temps que vous avez à accorder à chaque réponse, et gardez-vous, si possible, un temps pour revoir votre copie à la fin. Utilisez toute la période d'examen et apportez une montre.

. En lisant les questions, assurez-vous que vous les avez bien comprises. Soulignez les mots importants et faites attention aux formes négatives et positives. Une partie importante des erreurs aux examens est causée par une mauvaise compréhension des questions.

. Si une question est très difficile, ne perdez pas de temps, passez à la suivante, quitte à y revenir plus tard.

. Pour les questions à développement, faites-vous un plan sur un brouillon. Ne commencez à écrire au propre que lorsque votre réponse est structurée en détail.

. Essayez de répondre à toutes les questions, sauf dans le cas où la correction est négative.

. Si la panique s'empare de vous, prenez un temps de repos, quelques minutes pour fermer les yeux et respirer profondément jusqu'à ce que vous ayez repris vos moyens.

Christiane Côté, psychologue

REFERENCES

BANDT, P.L., MEARA, N.M. et SCHMIDT, L.D., A time to learn, New York: Holt, Rinehart and Winston, 1974.

MILLMAN, J. et PAUK, W. How to take test, New York: McGraw-Hill, 1969.

PRESTON, R.C., et BOTEL, M., How to study, Chicago: Science Research Associates, 1974 (3e édition).

RAYGOR, A.L. et WARK, D.M., System for study, New York: McGraw-Hill, 1970.

HORAIRE HEBDOMADAIRE

NOM: _____ Semaine du _____ au _____

HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8 h							
9 h							
10 h							
11 h							
12 h							
13 h							
14 h							
15 h							
16 h							
17 h							
18 h							
19 h							
20 h							
21 h							
22 h							
23 h							
24 h							

ECHEANCIER

MATIERE	DATE	TYPE D'EXAMEN	% DE DIFFICULTE	% D'APPREHENSION	TEMPS D'ETUDE REQUIS

Le ***STRESS***, c'est quoi?

- Elle se leve a la derniere minute. Sans dejeuner (pas le temps), elle se precipite au bureau. Le telephone ne cesse de sonner. On l'engueule pour des commandes en retard. A 11 heures, elle prend un cafe et deux aspirines.

- Ils economisent depuis un an pour se payer des vacances. Ils partent en voyage ce matin. Il n'a pas dormi de la nuit. Au souper, elle n'a rien pu avaler.

- Il a 6 ans. C'est son premier jour d'ecole. Ses parents viennent de demenager. Il n'a pas encore d'amis. Il regarde la cour d'ecole avec apprehension.

- Il travaille sur une chaine de montage. Le bruit est assourdissant. La cadence est accelerée depuis 2 jours en raison d'une commande urgente. Il a failli par 2 fois avoir un accident.

- Il s'entraine depuis 3 mois pour une competition de natation. Ce matin, il ne tient pas en place. Il a mal au ventre. Si la course peut enfin arriver!

- Il est dans son auto depuis 45 minutes et il n'a pas avance d'un kilometre. On klaxonne de chaque côte de lui. La journee a ete epuisante et deja, avant de quitter l'usine, il ressentait un malaise au creux de l'estomac. Le malaise se transforme rapidement en douleur penible.

Qu'est-ce que tous ces gens ont donc en commun?

Le ***STRESS***

Pour bien definir le stress, il faut comprendre comment notre corps reagit a un agent stresseur. Cette reaction s'explique de deux manieres.

1° - par une reponse non specifique de l'organisme a toute sollicitation (elle est constante et identique quel que soit l'evenement).

2° - par une reponse specifique de l'organisme qui varie selon l'evenement (exemple: frissonner au froid, pleurer quand on a de la peine...).

Cette reponse non specifique se fait par le stress qui engage un processus biologique hormonal. Une hormone est une substance produite et deversee dans le corps par une glande. Deux hormones du stress, deux hormones, l'adrenaline et les corticosteroides, deviennent actives.

Deux petites glandes tres importantes fabriquent ces hormones. On les appelle glandes surrenales et elles se divisent en deux parties

- une partie centrale appelee *medullo-surrenale* qui produit l'adrenaline

- une partie peripherique appelee *cortico-surrenale* qui produit les corticosteroides.

Le mecanisme du stress se declenche par *l'hypothalamus* qui se trouve situe a la base du cerveau. Tout agent stresseur quel qu'il soit agit sur lui et produit la reaction non specifique qui suit

1 - par un reseau complexe de nerfs, un message est achemine directement a la glande *medullo-surrenale pour* emettre la secretion de l'*adrenaline*.

2 - il est commande a l'hypophyse, glande situee dans le cerveau, de transmettre une autre hormone (ACTH) aux cortico-surrenales pour secreter des corticosteroides.

L'adrenaline et les corticosteroides sont alors distribues dans le sang et l'organisme est prêt à réagir aux agents producteurs du stress : le coeur bat plus vite et plus fort, le taux de sucre augmente dans le sang, etc.

Lorsque l'agent responsable du stress est elimine, ce mecanisme est interrompu. La reponse non specifique a donc comme fonction de nous mettre en situation d'alerte devant tout agent producteur de stress en vue de susciter la reponse specifique qui nous amène à retrouver l'equilibre normal.

Le stress n'est donc pas necessairement penible et nefaste car c'est la même reponse dans les situations agréables comme dans les plus desagreables. Cette reaction de l'organisme apporte le surplus d'energie necessaire à la realisation d'une tâche souvent difficile mais enrichissante. C'est le mecanisme normal. Exemple : l'athlete avant la competition.

Parfois, la situation generatrice du stress est tolerable mais la capacite d'absorption de l'individu peut être mise en cause. Un renforcement positif (succes, soutien moral, estime) augmente la capacité d'adaptation à une situation stressante. Le renforcement négatif (desaccord, repet, mesentente) diminue la capacite d'adaptation.

La reaction de stress peut etre maintenue si la reponse specifique à l'agent producteur de stress est inadequate. Exemple : un homme qui vient de se séparer de sa femme se sent triste. Il voudrait pleurer mais il ne le peut pas. Les pleurs (reponse spécifique) sont alors refoulés et le stress persiste. Il se traduit par de l'anxiété et de la dépression.

Si trop d'agents stresseurs débordent simultanément le mécanisme normal de l'organisme, le stress ne peut s'arrêter et devient continu. Exemple : un travailleur d'usine qui vit une cadence effarante dans une chaleur suffocante et un bruit assourdissant.

Quelles sont les conséquences du stress sur l'organisme?

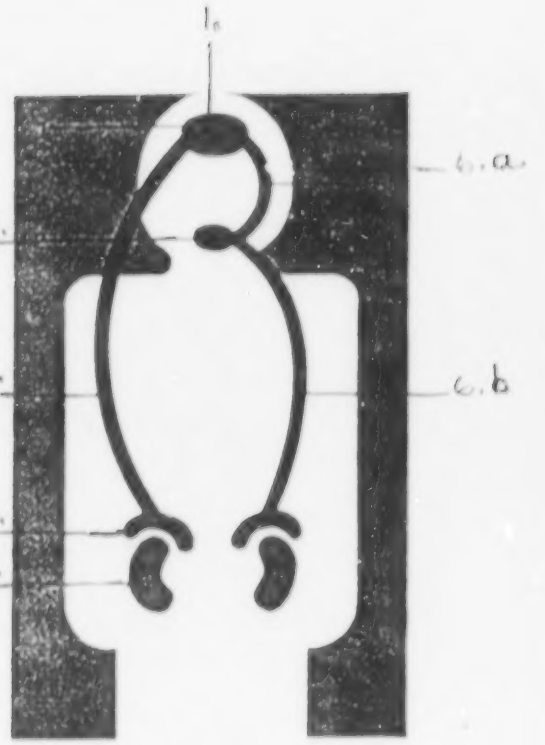
Nous ressentons le stress surtout par ses effets sur notre musculature. Les emotions et l'anxiete agissent sur les muscles par l'intermediaire du systeme nerveux qui commande leur contraction. On a mal à la tete parce que les muscles autour de notre crane sont contractés, on a mal au ventre à cause de spasmes intestinaux, on se sent fatigué, on a de la difficulté à dormir parce qu'on n'arrive pas à se detendre completement. On perd enormement d'énergie à se mettre en situation de combat alors que la situation ne l'exige pas vraiment. On a donc moins d'energie pour se concentrer, reflechir et accomplir un travail efficace.

Les effets à long terme sont nombreux. Le stress produit une augmentation du debit cardiaque et de la tension arterielle qui à la longue provoquent l'atherosclerose et des consequences surtout chez ceux dont le taux de gras sanguin est eleve. Il s'ensuit des problemes vasculaires : de l'angine, des infarctus, de l'insuffisance cardiaque, etc. : le stress emotif de la vie quotidienne est considéré par plusieurs comme le facteur dominant de l'apparition de la crise cardiaque.

Le stress prolonge a aussi des consequences sur tout l'organisme. L'augmentation de production d'acide par l'estomac, ajoutee au manque de secretion de mucus charge de proteger l'interieur de l'estomac, mene à la longue à la formation d'ulcères.

Les niveaux de corticosteroides etant augmentés en situation de stress, le systeme immunitaire de l'individu se trouve affaibli. Ceci abaisse la capacité de l'organisme à combattre les infections.

Indirectement, le stress peut aussi entrainer une augmentation de cirrhoses du foie car l'alcool est utilisé pour combattre le stress par un grand nombre de personnes. On peut considerer de la meme façon les suicides et accidents de la route.



Le mecanisme du ***STRESS***

1 - Hypothalamus

2 - Hypophyse

3 - Surrenale

4 - Rein

Reaction 1

5 - Stimulation directe de la medullo-surrenale par l'hypothalamus via les nerfs spinaux depuis la partie inferieure

Reaction 2

6a) - Production d'une hormone-message par l'hypothalamus pour declencher la production d'ACTH par l'hypophyse

6b) - Stimulation de la surrenale par l'ACTH pour la production de corticosteroides

RELAXATION

Voici différents exercices de relaxation que vous pouvez utiliser selon certaines situations que vous vivez ou que vous vivrez peut-être un jour.

Relaxation durant une longue période assise:

NUQUE

Placez les extrémités des doigts sur la vertèbre située à la base du crâne, appuyez légèrement et faites des rotations de la tête à gauche et à droite.

Placez les paumes sous le menton, les doigts derrière les oreilles, en vous tenant droit, tirez très lentement la tête vers le haut en inspirant - relâchez doucement.

Laissez votre tête tomber sur votre poitrine, bouche entrouverte.

Redresser la tête, étirer la nuque et rentrez le menton - jusqu'au moment de percevoir une petite gêne derrière les oreilles.

VISAGE

Poser les 2 mains à la racine des cheveux et tirez doucement en arrière pendant 30 secondes.

Ouvrez la bouche très grand, tirez la langue, écarquillez les yeux, tenir pendant 10 secondes.

Souriez pendant 5 ou 6 secondes en respirant normalement

Baillez à fond en ouvrant la bouche très grand, expirez en plaçant la bouche en "O".

DOS

En expirant, laissez vos bras tomber de chaque côté de vos jambes, front sur les genoux - relevez lentement.

Passez les bras derrière la chaise et joignez les mains, inspirez en tirant sur vos bras et vos mains - relachez lentement

Croisez la jambe droite sur la jambe gauche, le bras gauche entoure le dossier de la chaise, l'autre main le genou de la jambe gauche; tourner la tête vers l'arrière, refaites la torsion en sens inverse.

Fléchissez un bras sur la poitrine, serrez le poing puis ouvrez la main, relâcher le bras; à faire plusieurs fois, puis alterner (exercice recommandé pour les joueurs de tennis, badminton, les escrimeurs, les dactylos...)

vibrations des mains

"Mise en forme" pour faire face au stress

Comment se préparer à faire face au stress? Voici quelques suggestions simples et utiles...

1) S'engager à fond dans une activité de loisir, telle: lecture, passe-temps, plein air, etc.;

2) faire régulièrement de l'exercice physique;

3) séparer son travail de sa vie personnelle: trimer dur au travail mais une fois chez-soi, oublier tout à fait les problèmes du travail;

4) surveiller son alimentation, éviter une consommation abusive d'excitant, ne pas se sur ou sous-alimenté;

5) s'assurer une récupération adéquate par le sommeil;

6) prendre des pauses à quelques occasions au cours de la journée en se concentrant sur l'auto-relaxation, la détente;

7) apprendre à reconnaître des signes de stress, soit: la fatigue, l'insomnie, maux de tête, perte de l'appétit, etc.

Voilà quelques considérations et suggestions susceptibles de vous aider à mieux composer avec le stress.

Jacques Léger, psychologue

QUELQUES CONSIDERATIONS SUR LE STRESS

Définition

Le stress peut être défini comme étant la tension normale qu'une personne éprouve devant un besoin à satisfaire, un problème à résoudre ou un projet à réaliser. Il s'agit donc d'un phénomène inévitable de notre vie qu'il nous faut apprendre à domestiquer.

Effet mobilisant

La tension favorise la mobilisation de nos énergies et nous fait prendre les moyens appropriés pour arriver à nos buts. Il s'agit d'un stress positif.

Effet paralysant

La tension est trop intense et provoque chez-nous des dysfonctions physiques, psychologiques et au niveau de nos capacités productives.

Situations génératrices du stress

Chaque situation de vie a un potentiel de stress plus ou moins grand. Il faut apprendre à reconnaître l'intensité du stress généré par telle ou telle situation et cela de façon très réaliste. Nier ou exagérer le niveau de stress d'une situation peut conduire à des réactions inappropriées.

Accumulation du stress

Le stress n'a pas seulement un effet immédiat sur l'organisme mais a aussi une action cumulative qui se fait sentir à plus ou moins long terme. Refuser de reconnaître ce pouvoir insidieux du stress, c'est s'exposer à des difficultés futures.

Exercice - Atelier #1

1) Identification d'un stress non lié aux examens:

À part la venue des examens y-a-t-il actuellement, un ou des événements qui te "stressent"?

Ex.: relation avec parents, avenir, maladies, relations avec un, une, des ami(e)s, mortalité, problèmes financiers (bourse, travail) etc.

Note ce qui te stresse.

2) Identification d'un stress lié aux examens:

Pourquoi la venue des examens te stresse-t-elle?

Faire la liste de la ou des raisons qui provoquent ton stress.

No: _____

QUESTIONNAIRE GÉNÉRAL DE SANTÉ

Q. 1 Quelle est selon vous la meilleure définition de la santé?

_____

_____

_____

Q. 2 En général, considérez-vous que vous êtes une personne en bonne santé?

Oui ☐
Plus ou moins ☐
Non ☐

Q. 3 Habituellement, votre entourage considère-t-il que vous êtes une personne en bonne santé?

Oui ☐ Je ne sais pas ☐
Plus ou moins ☐
Non ☐

Q. 4 Quelle(s) raison(s) vous a(ont) amené à participer à cette session, quelles sont vos attentes? (Vous pouvez cocher plus d'une case).

- contrôler mon stress pendant les examens, être plus détendu(e) ☐
- contrôler mes émotions ☐
- améliorer mes malaises physiques ☐
- apprendre une technique de détente ☐
- mieux comprendre ce que je vis ☐
- curiosité ☐

Autres (spécifiez): _____

_____

_____

Q. 5 Actuellement, souffrez-vous de l'un de ces troubles?

- Insuffisance cardiaque ☐
- Hypertension artérielle ☐
- Ulcère d'estomac ☐
- Diabète ☐
- Bronchite chronique ☐
- Emphysème pulmonaire ☐
- Asthme ☐
- Arthrite ou rhumatisme ☐
- Epilepsie ☐
- Allergies ☐
- Autres (spécifiez) _____

_____

Q. 6 Vous arrive-t-il d'être incommodé(e) par certains malaises physiques?

	Toujours ou très souvent	Régulièrement ou souvent	Occasionnellement ou rarement	Jamais
Mal de tête				
Fatigue				
Palpitations				
Respiration courte ou difficile				
Constipation ou diarrhée				
Insomnie				
Problèmes de digestion, brûlements d'estomac				
Problèmes de peau (sèche, grasse, acné, démangeaisons)				

Q. 6 Vous arrive-t-il d'être incommodé(e) par certains malaises physiques? (suite)

	Toujours ou très souvent	Régulièrement ou souvent	Occasionnellement ou rarement	Jamais
Perte d'appétit ou envie de manger en permanence				
Autres (spécifiez)				

Q. 7 Si vous avez mentionné plus d'un malaise, pourriez-vous dire quels sont ceux qui vous incommodent le plus et pour lesquels vous souhaitez le plus un changement, une amélioration?

Premier: _____

Deuxième: _____

Troisième: _____

Q. 8 Depuis combien de temps environ (semaines, mois ou années) avez-vous ces malaises?

_____

_____

_____

Q. 9 Y a-t-il des événements particuliers que vous avez vécus et qui demeurent encore marquants dans votre vie actuelle?

- Maladie ☐
- Accident ☐
- Violence physique ou morale ☐
- Difficulté dans votre milieu familial ☐
- Viol ou tentative de viol ☐

Q. 9 Y a-t-il des événements particuliers que vous avez vécus et qui demeurent encore marquants dans votre vie actuelle? (suite)

- Deuil ☐
- Séparation, divorce ☐
- Arrêt de travail ☐
- Autres (spécifiez) _____

_____

_____

Q.10 **Quelle(s) sorte(s) de médicaments ou drogues consommez-vous habituellement? (n'inscrivez rien dans les cases lorsque vous ne consommez pas le médicament mentionné).**

N.B. Les médicaments mentionnés entre parenthèses sont à titre d'exemple.

Sorte(s) de médicaments	Nom du médicament	Combien en consommez-vous? (par jour, par semaine ou par mois)
Antihistaminiques (remèdes pour les allergies)		
Anti-infectieux (antibiotique comme la pénicilline)		
Analgésiques (aspirine)		
Tranquillisants (librium, valium)		
Anti-dépresseurs (élavil, tofranil)		
Somnifères (dalmane, noludar)		
Médicaments pour la toux, le rhume		

Q. 11 Quelle(s) sorte(s) de méd.caments ou drogues consommez-vous à l'approche de ou pendant les examens?
(Si vous consommez les mêmes médicaments "qu'habituellement" mais que vous augmentez ou diminuez, s.v.p. le noter dans la case: combien en consommez-vous?

Sorte(s) de médicaments	Nom du médicament	Combien en consommez-vous? (par jour, par semaine ou par mois)
Antihistaminiques (remèdes pour les allergies)		
Anti-infectieux (antibiotique comme la pénicilline)		
Analgésiques (aspirine)		
Tranquillisants (librium, valium)		
Anti-dépresseurs (élavil, tofranil)		
Somnifères (dalmane, noludar)		
Médicaments pour la toux, le rhume		

Q. 12 Quelle(s) sorte(s) de médicaments ou drogues consommez-vous? (N'inscrivez rien dans les cases lorsque vous ne consommez pas le médicament mentionné). (suite)

N.B. Les médicaments mentionnés entre parenthèses sont à titre d'exemple.

Sorte(s) de médicaments	Nom du médicament	Combien en consommez-vous? (par jour, par semaine ou par mois)
Médicaments pour les oreilles, le nez, la gorge ou les yeux		
Onguents ou pommades pour la peau		
Médicaments pour le coeur		
Médicaments pour l'estomac		
Médicaments pour la pression sanguine		
Laxatifs		
Vitamines		
Hallucinogènes (hachish, marijuana)		
Autres (spécifiez)		

Q. 13 Si vous consommez des tranquilisants, des anti-dépresseurs ou des somnifères, pourriez-vous indiquer depuis combien de temps en-iron (semaines, mois ou années)?

_____

_____

_____

_____

Q. 14 Fumez-vous?

Oui ☐ Combien par jour? _____

Non ☐

Q. 15 Consommez-vous des boissons alcooliques?

Oui ☐ À quelle fréquence? _____

Non ☐

Q. 16 Consommez-vous du thé ou du café?

Oui ☐ Combien par jour? _____

Non ☐

Q. 17 Combien d'heures par jour dormez-vous habituellement?

- 10 heures ou plus ☐
- 8 à 9 heures ☐
- 7 à 8 heures ☐
- 6 à 7 heures ☐
- Moins de 6 heures ☐

Q. 18 Avez-vous de la difficulté à vous endormir?

Toujours ☐

La plupart du temps ☐

Rarement ☐

Jamais ☐

Q. 19 Vous arrive-t-il de faire des cauchemars?

Souvent ☐
Rarement ☐
Jamais ☐

Q. 20 Lorsque vous vous éveillez au milieu de la nuit, éprouvez-vous des difficultés à vous rendormir?

Souvent ☐
Rarement ☐
Jamais ☐

Q. 21 Vous sentez-vous fatigué(e) quand vous vous levez le matin?

Souvent ☐
Rarement ☐
Jamais ☐

Q. 22 Faites-vous de l'exercice physique ou pratiquez-vous un sport de façon régulière (à chaque semaine au moins)?

Oui ☐
Non ☐

Q. 23 Pratiquez-vous présentement des techniques de détente?

Oui ☐ Laquelle? _____
Non ☐

Q. 24 Avez-vous déjà pratiqué des techniques de détente?

Oui ☐ Depuis combien de temps avez-vous arrêté?

_____

Non ☐

Q. 25 Si on vous demandait de caractériser votre comportement habituel, quel(s) qualificatif(s) utiliseriez-vous?

	TOUJOURS	LA PLUPART DU TEMPS	DE TEMPS EN TEMPS	JAMAIS
Je suis tendu(e)				
Je me sens irritable, agressif(ve)				
Je m'inquiète facilement je suis angoissé(e), j'ai des peurs				
Je suis mal dans ma peau, je manque de confiance en moi, je suis insatisfait(e) de moi				
Je me sens ou je suis pressé(e) par le temps				
J'ai de la difficulté à faire des choix, je ne sais pas ce que je veux				
J'ai de la difficulté à exprimer mes besoins, je fais le contraire de ce dont j'ai envie				
Je suis triste, déprimé(e), découragé(e)				
Je suis méfiant(e)				
Je me sens opprimé(e), étouffé(e), incompris(e)				
J'ai des phobies				
Je me sens coupable, fautif(ve)				
Autres (spécifiez)				

Q. 26 Parmi ces difficultés, pour lesquelles surtout souhaitez-vous que se produise un changement, une amélioration?

_____

_____

_____

_____

Q. 27 Vivez-vous présentement des situations difficiles dans votre vie personnelle (mésentente, orientation de vie, séparation, solitude, manque de liberté, etc.)?

Non ☐

Oui ☐ Lesquelles? _____

_____

_____

Ces difficultés sont: récentes ___

de longue date ___

Q. 28 Avez-vous plus d'un médecin traitant? (médecin de famille ou spécialiste).

Oui ___ Combien? ___

Non ___

Q. 29 Combien de fois environ avez-vous consulté un médecin au cours de la dernière année?

_____

****